

Agenda du sommeil

Date	Jour	midi	13h00	14h00	15h00	16h00	17h00	18h00	19h00	20h00	21h00	22h00	23h00	Minuit	1h00	2h00	3h00	4h00	5h00	6h00	7h00	8h00	9h00	10h00	11h00	Sommeil	Forme	Journée
------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	---------	-------	---------

27/06	Mardi T					E		A2				↓	M								↑	C		C		4	4	6
-------	---------	--	--	--	--	---	--	----	--	--	--	---	---	--	--	--	--	--	--	--	---	---	--	---	--	---	---	---

Suivez l'exemple de la 1^{ère} ligne du tableau et complétez-le ensuite chaque jour, dès votre lever en suivant les instructions ci-dessous.

Le matin :

1. Inscrivez la date et le jour de la semaine
2. Indiquer s'il s'agit d'une journée de travail (T) ou de repos (R)
3. Noter votre sommeil :
 - a. ↓ pour la mise au lit (ou retour au lit)
 - b. **Hachurer** la case pour les période de sommeil, **hachurer partiellement** la case pour les périodes de mauvais sommeil
 - c. Laisser la **case blanche** pour les périodes d'insomnies, | pour indiquer un **réveil avec un ré-endormissement rapide**
 - d. ↑ lorsque vous vous levez du lit



4. Inscrivez un « **E** » quand vous faites de l'exercice physique, un « **C** » quand vous consommez de la caféine (café, thé ou cola); un « **A** » quand vous consommez de l'alcool, suivi d'un chiffre représentant le nombre de consommations; un « **M** » quand vous prenez un médicament pour dormir, un « **L** » si vous avez lu au lit, précisez s'il s'est passé quelque chose qui a pu interférer avec votre sommeil (ex : douleur, niveau de stress, cauchemars, plaisir de la journée...)
5. Faites une **évaluation qualitative** de votre sommeil, de votre forme au réveil. De 0 à 10 (0 très mauvais, 10 excellent)

Le soir :

1. Notez, s'il y a eu une sieste
2. Reportez si besoin les moments de **somnolence** en notant un « **S** » aux horaires correspondants
3. Estimez votre forme globale de la journée (Possible d'ajouter le niveau de stress, anxiété de la journée ou tout autre information)

